

Soupes chaudes

Crème de chou fleur aux œufs filés



45 min **20 min** **25 min** **0** **344**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du chou-fleur

- 1 Défaire le chou-fleur de ses feuilles à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Découper les branches à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Faire tremper les branches dans de l'eau avec du vinaigre blanc pour retirer toutes les saletés.
- 4 Emincer le blanc de poireau à l'aide d'un couteau éminceur et réserver dans un bol.
- 5 Rincer le chou-fleur sous un jet d'eau froide pour éliminer toutes les impuretés.
- 6 Tailler des inflorescences c'est-à-dire les sommités des branches et les réserver dans un bol. Garder le reste des branches pour le potage.
- 7 Tailler également des tranches fines de chou pour le dressage.
- 8 Faire chauffer le beurre dans un russe puis ajouter le blanc de poireau émincé.
- 9 Faire suer sans coloration, il s'agit simplement de faire évaporer l'eau des poireaux.
- 10 Baisser le feu quand ils ont sués et ajouter la farine en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la crème

1 **Chou(x)-fleur(s)**
 100 g **Poireau**
 50 g **Beurre**
 60 g **Farine**
 1 litre(s) **Fond blanc de volaille**
 1 **Vinaigre d'alcool blanc**
 1 **Gros sel**

Ingrédients pour les œufs filés

1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)

Ingrédients pour la liaison

10 cl **Crème liquide (fleurette)**
 2 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
 1 **Sel**

- 11 Mouiller avec le fond de volaille, remuer puis ajouter le chou-fleur.
- 12 Ajouter du gros sel et porter à ébullition puis couvrir et laisser cuire pendant 35 min.
- 13 Faire chauffer de l'eau dans une autre casserole et saler puis ajouter les tranches de chou-fleur.
- 14 Ajouter les sommités au bout d'une minute, laisser cuire 1 min puis égoutter le tout dans une passoire et verser dans un saladier d'eau froide pour stopper la cuisson.
- 15 Égoutter à nouveau les morceaux de chou-fleur dans une passoire et les réserver.

Ingrédients pour le dressage

4 branche(s) **Cerfeuil**

Étape 2

Préparation des œufs filés

- 1 Casser l'œuf dans un bol et le battre à l'aide d'un fouet puis réserver.
- 2 Mélanger les jaunes dans un bol à l'aide d'un fouet puis ajouter la crème fraîche et fouetter. Réserver au réfrigérateur.
- 3 Porter une casserole d'eau et de vinaigre blanc à ébullition.
- 4 Le vinaigre va favoriser la coagulation des œufs.
- 5 Baisser le feu à ébullition puis créer un tourbillon à l'aide d'une cuillère en bois et verser aussitôt les œufs dans la casserole en les filtrant à travers une passette.
- 6 Égoutter les œufs filés à l'aide d'une écumoire et les plonger dans un saladier d'eau froide.
- 7 Égoutter ensuite les œufs dans une passoire et réserver au frais.

Étape 3

Finition de la crème

- 1 Vérifier la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau, si le chou-fleur est tendre alors il est prêt.
- 2 Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 3 La texture doit être crémeuse.
- 4 Sortir le mélange de jaunes et de crème du réfrigérateur puis verser un peu de potage dedans à l'aide d'un pochon et mélanger à l'aide d'un fouet.
- 5 Verser le mélange de jaunes et de potage dans la casserole puis mélanger.
- 6 Verser le potage dans une casserole en le filtrant dans une passette.
- 7 Bien écraser le potage à l'aide d'un pochon.

Étape 4

Dressage

- 1 Vérifier l'assaisonnement et saler si nécessaire.
- 2 Verser le potage dans un bol à l'aide d'un pochon.
- 3 Déposer les sommités de chou-fleur sur le potage à l'aide d'une fourchette.

- 4 Dresser les œufs filés sur le potage.
- 5 Décorer avec les fines tranches de chou-fleur et du cerfeuil puis servir.